

Catherine Drouin
Naturopathe N.D
Accompagnante à la naissance
581-996-5306
www.lasanteacoeur.com



RENCONTRES PRÉNATALES / SUJETS TRAITÉS

Bien-être et grossesse

- Vérification de l'alimentation et proposition pour l'optimiser
- Habitudes de vie et conseils
- Maux de grossesse et physiologie de la femme enceinte
- Activité physique et exercices prénataux
- Suggestion de lectures
- Prêt d'un DVD (l'arbre et le nid) si disponible
- Suggestions pour les maux de grossesse (conseils, produits naturels, etc)
- 2 tisanes gratuites pour nourrir le corps et tonifier l'utérus



Le grand jour

- Les phases du travail + quand partir à l'hôpital
- Dilatation, effacement, station du bébé
- Anatomie de l'accouchement
- Ruptures des membranes
- Distinguer la phase de latence du vrai travail
- Anatomie de l'accouchement
- Modes de présentation du bébé avec démonstrations
- Positions pour favoriser le travail (essaie des positions)
- Poussée physiologique ou dirigée et démonstration
- Préparation du périnée
- Rôle du conjoint
- Visionnement de vidéos d'accouchements

Choix entourant la naissance/ peurs et douleur

- Choix du lieu de naissance, des personnes qui seront présentes
- Protocoles hospitaliers et choix éclairés face à ceux-ci
- Droits des femmes enceintes et qui accouchent

Catherine Drouin
Naturopathe N.D
Accompagnante à la naissance
581-996-5306
www.lasanteacoEUR.com



- Plan de naissance (aide à la rédaction du plan et à faire des choix éclairés)
- Interventions (mythes, avantages, inconvénients, documentation, statistiques)
- Valise d'hôpital (quoi apporter)
- Apprivoiser ses peurs (trucs et astuces)
- La physiologie de l'accouchement, les hormones
- Trucs pour favoriser le travail et gérer la douleur
- Techniques de massage, points de pression, exercices de respiration
- Augmenter la confiance en la capacité d'accoucher
- Discussions autour des attentes, des expériences passées s'il y a lieu

Allaitement

- Positions d'allaitement et démonstrations
- Comment mettre bébé au sein
- Importance du peau-à-peau
- Préparations lactées
- Bienfait du lait maternel
- Ressources en allaitement
- Facteurs favorisant l'allaitement
- Biberons
- Méthodes d'extractions manuelles
- Discussions et mise en confiance face à la capacité à nourrir son bébé
- Les intolérances et problèmes digestifs
- Suggestions de produits naturels ou aliments favorisant la production de lait et enrichissant la composition du lait

RENCONTRES POST-NATALES / SUJETS TRAITÉS ET SERVICES

- La vie avec bébé (dodo, rythmes, pleurs, etc)
- L'allaitement : Vérification de la prise au sein, conseils en vue d'augmenter et enrichir la production
- L'état de santé du bébé : Suggestions naturelles pour les petits maux de bébé

Catherine Drouin
Naturopathe N.D
Accompagnante à la naissance
581-996-5306
www.lasanteacoeur.com



- État physique et psychologique parents et suggestion pour une meilleure harmonie
- Recommandations alimentaires pour une meilleure lactation et pour conserver son énergie
- Massage du bébé au besoin au beurre de karité et huiles apaisantes
- Tisane gratuite pour d'augmenter la production de lait et apaiser les coliques
- Remise du récit d'accouchement et des photos d'accouchement (s'il y a lieu)
- Rabais surprise en massothérapie à domicile pour la maman
- Évaluation et retour sur le service d'accompagnement